7.019 Bravčové stehno pečené s hlávkovou kapustou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
kapusta hlávková	8,00	6,40	10,00	8,00	11,00	8,80	15,00	12,00
jablká	3,00	1,85	4,00	2,60	5,00	3,25	6,00	3,90
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,18	0,18
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13	0,20	0,18
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59	1,00	0,85
olej	0,35	0,35	0,50	0,50	0,65	0,65	0,85	0,85
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	106		132		158		194	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	70		90		110		140	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na kusy s hmotnosťou 1 až 1,50 kg, ktoré osolíme, potrieme očisteným prelisovaným cesnakom, posypeme rascou a dáme do vymasteného pekáča spolu s očistenou pokrájanou cibuľou. Podlejeme vodou a pečieme do polomäkka. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú nakrájanú hlávkovú kapustu, očistené postrúhané jablká a dopečieme. Upečené mäso vyberieme, nakrájame na porcie, kapustu dochutíme cukrom a octom. Dusíme ešte 20 minút.
Prílohy: knedle, zemiaky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	704	169	10,37	10,0	2,1	8,1	2,5	36,7	1,6	0,004	0,2	0,1	20,5	4,2
B	884	212	12,19	12,6	3,1	10,9	3,2	45,3	1,9	0,006	0,2	0,2	25,7	5,0
C	103	249	13,9	15,2	4,0	12,2	3,6	51,5	2,2	0,00	0,2	0,2	28,5	5,7

D	6 1261	303	2 16,02	18,3	5,2	16,0	4,8	67,0	2,6	6 0,008	0,3	0,2	38,7	6,5